

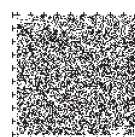
みんなちがって みんないい

しょうがい ひと りかい
障害のある人を理解するためのガイドブック

しょう がく せい ばん
小学生版



はちおうじし
八王子市



はじめに

みなさんは「障害」について知っていますか？

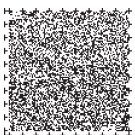
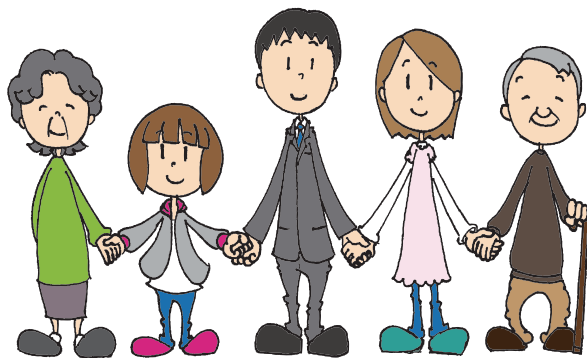
「目が見えないこと」「耳が聞こえないこと」「歩けないこと」のほかに、「自分の気持ちを伝えることが苦手」「気持ちをおさえることができない」といったことも障害の一つであることがあります。

しかし、本当は、障害のある人の体や心にあるのではなく、日常生活の中で障害のある人が「困ること」が「障害」なのです。

たとえば、通り道に大きな段差があると、車いすを使う人はひとりで移動できません。また、目が見えない人は、手紙が送られてきても何が書いてあるか知ることができません。

障害のある人がみなさんと同じように「自分のしたいこと」ができるように、いっしょに「困ること」を解決する方法を考えて、助け合うことが必要です。

さあ、障害のある人もない人もだれもが安心して暮らせるまちをみんなでつくっていきましょう。



各ページのはしにあるバーコードは「SPコード」といい、専用の機械を使うと、読みあげてくれるので、文字を読むことができない人でも内容がわかるようになっています。

もくじ

1

しょうがい ひと かん
障害のある人に関するマークなどのしょうかい

----- 3ページ

2

しょうがい
障害ってどういうこと？

● め み しょうがい ひと み しょうがい
目が見えない人、見えづらい人（視覚障害） ----- 7ページ

● み み き しょうがい ひと き しょうがい
耳が聞こえない人、聞こえづらい人（聴覚障害） ----- 11ページ

● て あし ふ じ ゆう ひと じ ぶん からだ お しょうがい ひと
手や足が不自由な人、自分で体を起こせない人（肢体不自由） -- 14ページ

● う ま く づ た ん が へ ず ら い 人、も の こ と を ゆ っ く り 理 解 す る 人
（知的障害・発達障害） ----- 18ページ

● そ の 他 の い ろ ろ う な しょうがい
障害 ----- 20ページ

● ない ぶ しょうがい
内部障害 ----- 20ページ

● せい し ん しょうがい
精神障害 ----- 21ページ

● こう じ の う き の う しょうがい
高次脳機能障害 ----- 22ページ

● なん び ょ う
難病 ----- 23ページ

3

しょうがい ひと こ ま かな おも
障害のある人が困ったこと・悲しい思いをしたこと

----- 24ページ

4

く
暮らしやすいまち

----- 26ページ

5

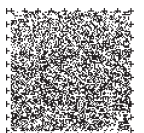
しょうがい しゃ
障害者スポーツについて

----- 27ページ

ふ ろ く
付録

● てん じ
点字 ----- 29ページ

● ゆ び も じ し ゅ わ
指文字と手話 ----- 30ページ



しょうがい ひと かん 1 障害のある人に関する マークなどのしょうかい

まちで見かける障害のある人に関するマークには、次のようなものがあります。
これらのマークは、さまざまな障害のある人をあらわしたり、みなさんの手助けを必要としている人をあらわしたりしています。

こく さい 国際シンボルマーク



- しょうがい ひと りょう たてもの せつ
すべての障害のある人が利用できる建物やし設
あることを示す世界共通のマーク

みみ 耳マーク



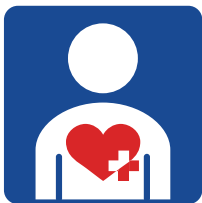
- き ふ じ ゆう
聞こえが不自由であ
ることを示す日本国
ない し ょう
内で使用されている
マーク

じん こく さい もう人のための国際シンボルマーク



- し かく しょうがい
視覚に障害のある
ひと しめ せ かいきょうつう
人を示す世界共通の
マーク

ハート・プラス マーク

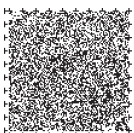


- しん そう そう
心臓やかん臓など、
からだ ない ぶ しょうがい
体の内部に障害のあ
ひと しめ
る人を示すマーク

オストメイトマーク



- しゅ じゅつ
手術をして、おな
かに人工のこう門や
ぼうこうをつけてい
る人（オストメイト）
のための設備がある
ことを示すマーク



ほじょ犬マーク



- 目や耳や手足に障害のある人のお手伝いをする身体障害者補助犬（もう導犬・ちょう導犬・かい助犬）といっしょに、施設などの利用ができることを知らせるためのマーク

助犬（もう導犬・ちょう導犬・かい助犬）といっしょに、施設などの利用ができることを知らせるためのマーク

ヘルプマーク



- 手助けなどが必要であることをまわりの人に知らせる東京都がつくったマーク

ヘルプカード



- 障害のある人などが、災害が起こったときや困ったときなどに、まわりの人がすぐに手助けできるように、きん急連らく先や必要な手助けの内容などを書くカード

!! 私はこんな特徴(特性)があります。

♡ 私はこんな支援が必要です。

!! こんなことが苦手です。

♡ こうしてもらえると安心です。

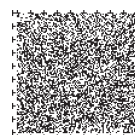
① 私の情報

名前				男・女
生年月日	S・H	年	月	日
住所				
緊急連絡先	()			
学校・事業所				

+ 私の病院情報

病院名			
主治医	電話番号		
薬の種類	量	飲む時間	
アレルギー等：有・無			

裏面へ



つぎ しょうがい ひと うんてん くるま
次の2つのマークは、障害のある人が運転する車につけているマークです。

しんたいしょうがいしゃひょうしき 身体障害者標識



●このマークがついている
くるま て あし ふ じ ゆう
車は、手や足が不自由な
ひと うんてん
人などが運転しています。

ちょうかくしょうがいしゃひょうしき 聴覚障害者標識



●このマークがついている
くるま みみ き ひと
車は、耳が聞こえない人
き ひと うんてん
や聞こえづらい人が運転
しています。

はち おう じ し おも 八王子市「思いやりちゅう車スペース」について

思いやり駐車スペース



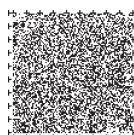
障害のある方、妊娠中の方、乳児を連れてくる方、ケガをされている方、
高齢の方など、移動困難な方が優先的に利用できる駐車スペースです。
ご理解とご協力をお願いします。

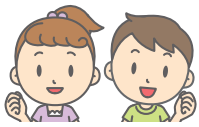
はちおう じ し こうきょう せつ おも
八王子市の公共施設には、「思いやり

ちゅう車スペース」というちゅう車場が
あります。ちゅう車場のはばを広くして、
て あし ふ じ ゆう ひと からだ ない ぶ しょうがい
手や足が不自由な人、体の内部に障害の
ある人、にんしんをしている人、あかちゃ
んを連れている人、お年寄り、ケガをして
いる人などが、優先的に使えるようにして
います。



おも しょうがい
思いやりちゅう車スペース

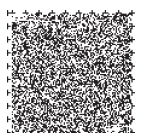
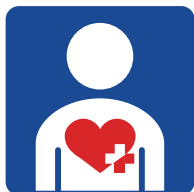
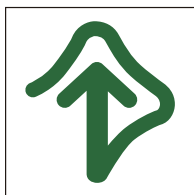




み しょうがい ひと かん さが
身のまわりにある障害のある人に関するマークを探してみよう！

しょうがい ひと
障害のある人に
かん
関するマーク

み ば しょ
見つけた場所



しょうがい 2 障害ってどういうこと？

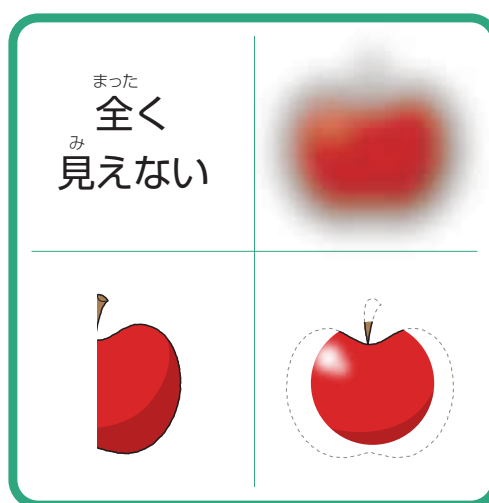
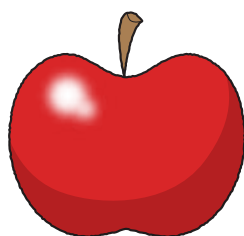


め み ひと み ひと
目が見えない人、見えづらい人
(し かく しょうがい
視覚障害)

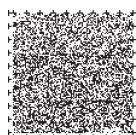


わたし ひとりよく し や み い しょうがい
私たちの周りには、視力や視野（見えるはん囲）に障害があって、「まったく
み ひと み ひと みぎはんぶん み ひと えんだま
見えない人」「ぼやけて見える人」「ものの右半分だけが見える人」「5円玉の
あな ひと
穴からのぞくぐらいしか見えない人」など、さまざまな人がいます。

しょうがい し かくしょうがい
このような障害を、視覚障害といいます。



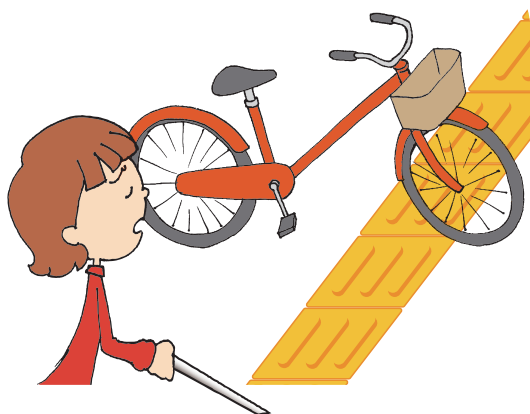
ひと み かた も じ よ ある
人によってものの見え方がちがうので、文字を読むことができて、歩くときに
もの ひと もの ある も じ よ
物にぶつかってしまう人や、物をさけて歩くことはできて、文字を読むことが
ひと
できない人もいます。



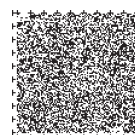


みんな^{かんが}で考えてみよう

し かくしょうがい ひと こま ^{かんが}
視覚障害のある人が「困ること」を考えてみよう



こま ほうほう はな あ
「困ること」をなくす方法をみんな^{かんが}で話し合ってみよう



視覚障害のある人がしてほしいこと

こえ

●声をかけるときは

その人の前から、「何かお手伝いすることはありますか？」などと声をかけましょう。知っている人ならば、「〇〇さん、こんにちは。私は□□です。」と名前をいうと分かりやすいでしょう。



せつめい

●説明をするときは

「そこにあります。」では、どこにあるのかわかりません。「あなたの右にあります。」など、相手の立場になってわかりやすく伝えましょう。お店などでは、どんな商品を探しているかを聞いて、その商品の説明をしたり、値段を伝えたりしましょう。

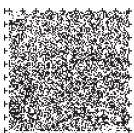
どう

●ゆう導をするときは

いきなり手を引っぱったりせず、どのようにゆう導したらよいか確認しましょう。通常は、ゆう導する人が半歩くらい前に立ち、うでやかたにつかまってもらい、歩く速度を合わせます。曲がる方向や階段ののぼり降りがある場合もきちんと伝えましょう。



どう しかた
ゆう導の仕方



覚えておこう

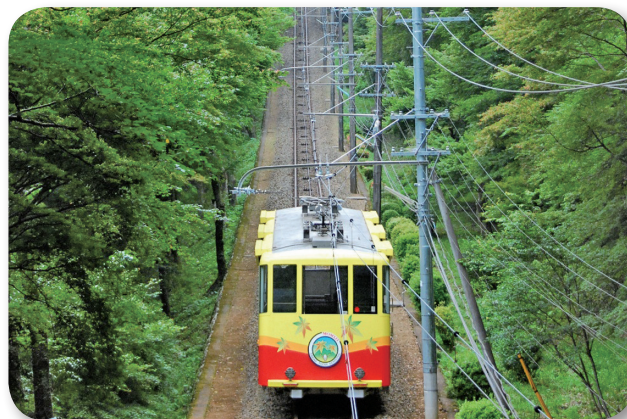
●「点字」って知ってる？

点字とは、視覚障害のある人が指で読む文字です。

文字や数字などをポツポツと盛り上がった、横2列 × 縦3列の6つの点で表わします。

⇒ 29 ページを見て、
点字で表してみよう

た か お さ ん
○○ ○○ ○○ ○○ ○○
○○ ○○ ○○ ○○ ○○
○○ ○○ ○○ ○○ ○○



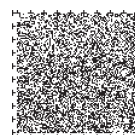
たかおさん
高尾山とケーブルカー

●「もう導犬」って知ってる？

もう導犬は、視覚障害のある人の目の代わりとなって、人や物にぶつからないようにしたり、階段や駅の改札口などの場所を知らせたりするとても大切なパートナーです。

とてもかわいいですが、仕事に集中できなくなるので、なでたり、食べ物にあたえたりしてはいけません。

もう導犬のほか、聴覚障害のある人の耳の代わりをするちょう導犬や、体障害のある人の手助けをするかい助犬という大切なパートナーもいます。



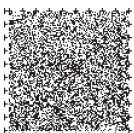
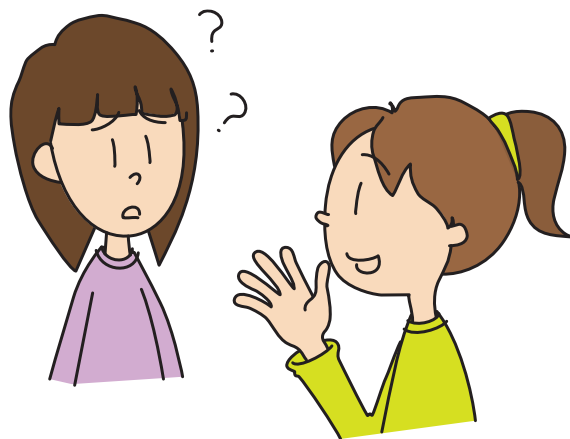


^{みみ}耳^きが^{きこ}聞^えこ^えない^{ひと}人 ^き聞^こえ^づらい^{ひと}人 ^{ちょうかくしょうがい}(聴覚障害)

^{わたし}私たちのまわりには、^{みみ}耳^{しょうがい}に障害があつて、「^み身^{おと}のまわりの^{ひと}音^{こえ}や^き人^きの^き声^きが聞^こえ
^{ひと}にくい^{ひと}人」「^きほとんど聞^こえ^{ない}人」、^ほ補^きちょう^{つか}器^{おと}を使^{おと}っていても「^{おと}音^{おと}の^{おと}ある
^{はな}な^{こえ}し^{ない}わ^{よう}かる^{ひと}が^{ひと}話^{ひと}し^{ひと}声^{ひと}の^{ひと}内^{ひと}容^{ひと}が^{ひと}わ^{ひと}か^{ひと}ら^{ひと}ない^{ひと}人」など^{ひと}さ^{ひと}ま^{ひと}ざ^{ひと}ま^{ひと}な^{ひと}人^{ひと}が^{ひと}い^{ひと}ま^{ひと}す。
^{しょうがい}この^{しょうがい}よ^{しょうがい}う^{しょうがい}な^{しょうがい}障^{しょうがい}害^{しょうがい}を、^{しょうがい}聴^{しょうがい}覚^{しょうがい}障^{しょうがい}害^{しょうがい}と^{しょうがい}い^{しょうがい}い^{しょうがい}ま^{しょうがい}す。

^あい^て相^い手^いの^い言^いっ^いて^いい^いる^いこ^いと^いや、^きき^{ゆう}急^きの^きア^きナ^きウ^きン^きス^きが^き聞^こえ^{ない}た^めめ、^まま^わり^のの
^じじ^{ょう}状^じき^{ょう}を^し知^るこ^とが^でき^ない、^ココ^ミュ^ニケ^ーシ^ョン^がと^りづ^らい^など^の不^ふ自^じ由^{ゆう}
^ささ^があ^りま^す。

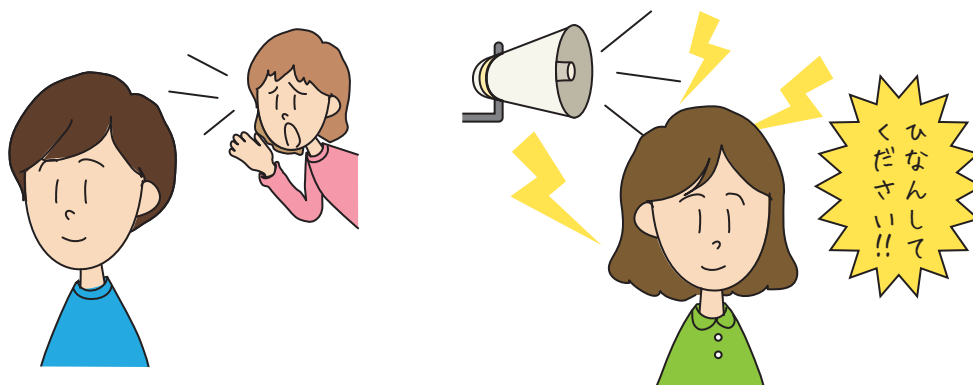
^がい^けん^は外^か見^みか^らは、^{ちょうかくしょうがい}聴^{しょうがい}覚^{しょうがい}障^{しょうがい}害^{しょうがい}が^ある^とわ^かり^にく^いい^ので、^まま^わり^のの^{ひと}人^きに^きづ^き
^おい^ても^らえ^ない^こと^が多^くあ^りま^す。



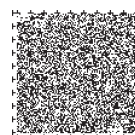


みんな^{かんが}で考えてみよう

ちょうかくしょうがい^{ひと}のある人が「^{こま}困ること」を^{かんが}考えてみよう



^{こま}「困ること」をなくす方法をみんな^{ほうほう}で話し合^{はな}って^あみよう



聴覚障害のある人がしてほしいこと

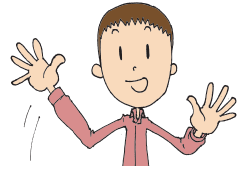
● 何かを伝えたいときは

相手から見える場所で合図するか、近づいてかたをたたきましょう。

また、相手の目を見てコミュニケーションをとしましょう。

コミュニケーションのとり方

● 身ぶり…手の動きや顔の表情で伝えます。



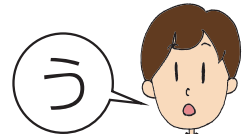
● 筆談…紙や手のひらに文字などを書いて伝えます。



● 空書…空中に文字を書いて伝えます。



● 口話…口を大きく開けてゆっくりと話して伝えます。



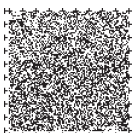
● 手話…手の指、体、目の動き、顔の表情などを使って話をします。



● 指文字…50音をそれぞれ指の形であらわします。

その他にもけい帯電話のメール、FAX、インターネットなどを使ってコミュニケーションをとることができます。

⇒手話と指文字は、30ページを見て勉強してみよう





て あし ふ じ ゆう ひと 手や足が不自由な人 じ ぶん からだ お ひと 自分で体を起こせない人 し たい ふ じ ゆう (肢体不自由)

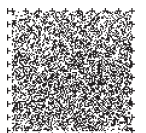
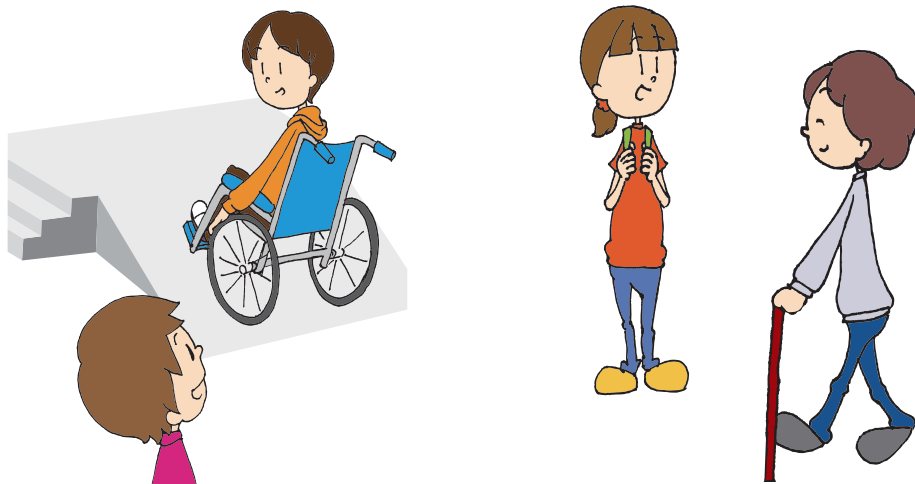


わたし て あし からだ いち ぶ ぜん ぶ しょうがい ある
私たちの周りには、手や足など体の一部または全部に障害があって、「歩く
ひと ある ひと もの も ひと もの
ことができない人や歩きづらい人」「物を持つことができない人や物をつかみ
ひと じ ぶん ちから からだ お ひと じ ぶん ちから すわ
づらい人」「自分の力で体を起こすことができない人」「自分の力で座ってい
ひと ひと
られない人」などさまざまな人がいます。

しょうがい し たい ふ じ ゆう
このような障害を、肢体不自由といいます。

あし ふ じ ゆう ひと なか くるま つか い どう ひと
足が不自由な人の中には、車いすを使ったり、つえをついたりして移動する人が
います。

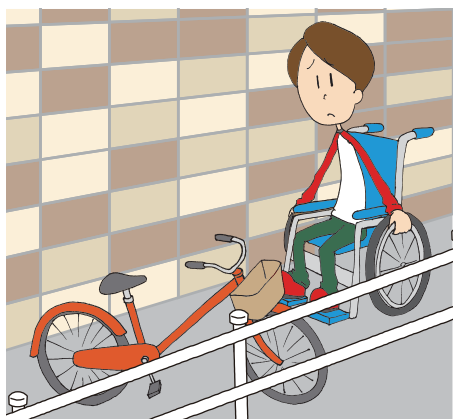
ぎ しゅ ぎ そく せいかつ ひと
また、義手や義足をつけて生活している人がいます。



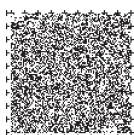


みんなで考えてみよう

肢体不自由のある人が「困ること」を考えてみよう



「困ること」をなくす方法をみんなで話し合ってみよう

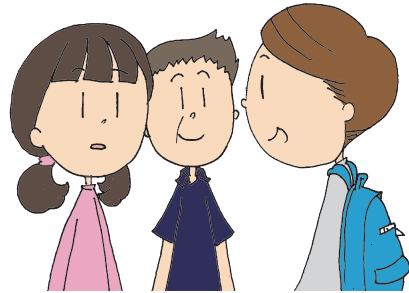
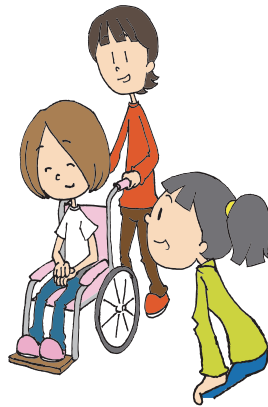


肢体不自由のある人がしてほしいこと

こえ

声をかけるときは

- ・ 車いすを使う人に話しかけるときは、こしをかがめて同じ目線で話すようにしましょう。
 - ・ つきそいの人がいても、必ず本人と話をしましょう。
- つきそいの人とお話するだけでは、本当に本人のしたいことがわかりません。
- ・ 脳性まひなどの病気によってからだが不自由となった人の中には、言語障害（しゃべりづらかったり、声が出しにくくなったりする障害）のある人もいます。
- 話していることはわかるのですが、うまく話すことができないので、聞き取れなかった時は、本人に確認をとりながら話をしましょう。

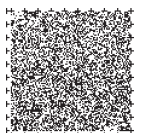


て だす

ひつよう

手助けが必要なときは

- ・ ドアを開けて先に通ってもらったり、急な坂道などでは、ひと声かけて車いすをおしたりするなどの手助けをしましょう。
- ・ 高い位置にあるエレベーターのボタンを代わりにおしたり、手の届かないところにある物を代わりに取ったりする場合も、ひと声かけてから手助けをしましょう。



おほ 覚えておこう

くるま

● 車いすについて

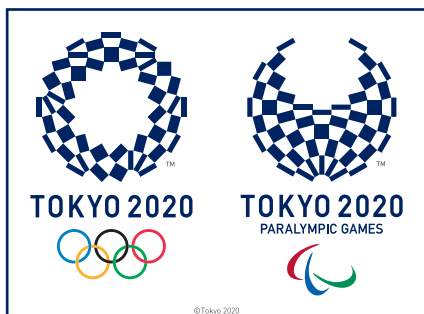
くるま ある ひと い どう ひつよう
車いすは、歩くことができない人が移動するために必要なものです。

くるま し ぶん そう さ すす ひと すす
車いすには、自分で操作して進むもの、つきそいの人がおして進むもの、
でんどう きょう ぎ よう しゅるい くるま
電動のもの、競技用のものなど、さまざまな種類があります。どれも、車いすを
つか ひと せいかつ か
使う人が生活をしていくうえで、欠かせないものです。

ほ どう じてんしゃ お つう ろ もの お くるま つか ひと
歩道に自転車を置いたり、通路に物を置いたりすると、車いすを使う人が
とお くるま つか ひと とお
通れません。車いすを使う人が通れるスペースをあけるようにしましょう。



でんどうくるま
電動車いす



● パラリンピックって知ってる？

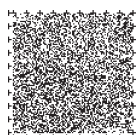
せ かい りくじょうきょう ぎ すいえい
世界のトップアスリートが陸上競技や水泳
さまざま しゅもく きそ あ
など様々な種目で競い合うオリンピック。

おな しょうがい ひと
これと同じように障害のある人たちがいろいろ
きそ あ
なスポーツで競い合うのがパラリンピックです。

て あし ひと ぎ しゅ ぎ そく
手や足がない人でも、義手や義足といった
そう ぐ はし すいえい
装具をつけて、走ったり、とんだりすることができるし、水泳だってできる
のです。

ちゅうもく
これからはオリンピックだけでなく、パラリンピックにも注目してみては！

しょうがいしゃ
※ 障害者スポーツのしょうかいを 27 ページでしています。





うまく伝えることが苦手な人 ものごとをゆっくり理解する人 (知的障害・発達障害)



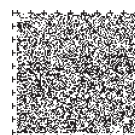
私たちの周りには、「言葉がうまく使うことができない人」「物事の理解がゆっくりとしている人」「自分の気持ちを伝えることが苦手な人」などさまざまな人がいます。

これらは、小さい時から物事を理解したり、覚えたり、判断したりすることに困難がある知的障害や、生まれつき脳の働きに障害のある発達障害による場合があります。

このような障害のある人も、みなさんと変わりなく、いろいろなことができるのですが、

- 人の話がなかなか理解しにくい
- 考えるのに時間がかかる
- 予定外のことが起きるとパニックになる
- 特定のものに強く興味がある

などの特ちょうがある人もいます。



知的障害のある人、発達障害のある人がしてほしいこと

- 長い文章や早口で話すとわからなくなってしまう人や、難しいことを理解しにくい人には・・・

- ・ ゆっくりおだやかに、短い言葉で、わかりやすく話す。
例：「もうちょっと待ってください」 → 「あと5分待ってください」
- ・ 絵や写真など、実物のイメージが分かるものを使って伝える。



- うまく自分の気持ちが伝えられない人には・・・

- ・ 笑顔で、相手のペースにあわせて話す。



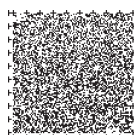
- 予定外のことが起きてどうしたらいいかわからなくなっている人には・・・

- ・ とても不安になっているので、何に困っているのか、本人はどうしたいのか、やさしく声をかけて聞く。



障害がある人も、自分でできることがたくさんあります。

場合によってはそっと見守ることも大切です。



ほか しょうがい その他のいろいろな障害

これまで説明してきた視覚障害や聴覚障害などのほかにも、いろいろな障害があり

ます。

あなたのまわりにもいらっしゃるかもしれませんね。

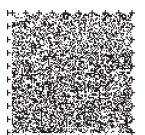


ない ぶ しょう がい 内部障害

「心臓に障害があって、脈はくが不規則になってしまう人」「便を出すための直腸や、にょうをためておくぼうこうに障害があって、おなかに人工のこう門やぼうこうをつけている人」「血液をきれいにするじん臓に障害があって、病院で治りょうをうけている人」「肺などの呼吸をするための器官に障害があって、呼吸をすることが困難な人」などさまざまな人がいます。

このように、病気などによって心臓やじん臓など体の内部に障害があることをない ぶ しょうがい 内部障害といいます。

がいけん しょうがい
外見からは障害があることがわかりづらいため、からだ ちょう し わる
体の調子が悪くても、まわりのひと り かい
人から理解してもらえないことがあります。





せい しん しょう がい 精神障害

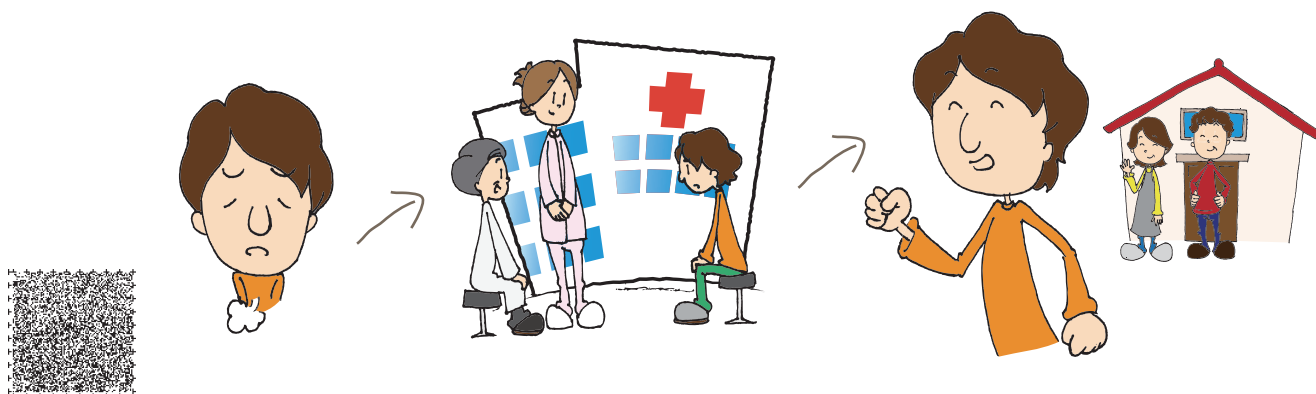
うつ病などの病気のため、「せん細でストレスに弱い人」「仕事や勉強、外出をする気持ちがなくなる人」「人に相談できず、引きこもってしまう人」「実際にはない声が聞こえたり、ものが見えたりすることがある人」などさまざまな人がいます。

このように、精神の病気のため、みなさんと同じような日常生活がしにくくなる障害を精神障害といいます。

精神の病気はだれでもなることがあります。薬を飲んだり病院に通ったりしてしょう状がよくなる人も多くいますが、再発することもあります。

外見からはわからないので、まわりの人になかなか理解されないといったなやみがあります。

このような人は、無理にはげますと、本人がストレスを感じることがあるので、できるだけ自然に接しましょう。





こう じ のう き のう しょう がい 高次脳機能障害



じ こ びょうき のう きず こと ば で ひと あたら こと おぼ
事故や病気などで脳が傷ついたため、「言葉が出にくい人」「新しい事を覚え
られない人」「かんじょう
感情がコントロールできず、すぐにおこる人」「ひと め み
目では見えてい
るが、かたがわ くうかん み お ひと
片側の空間を見落としてしまう人」など、さまざまな人がいます。

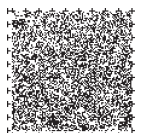
このように、じ こ びょうき こと ば つか き かんが
事故や病気のため、言葉を使うことや記おくすること・考える
こと・み
身のまわりにあるものをにんしき
認識することなどののう き のう いち ぶ しょうがい
脳機能の一部に障害がある
ことをこう じ のう き のう しょうがい
高次脳機能障害といいます。

ひと かんけい
まわりの人との関係などがうまくいかなないなど、じ しん ば あい
自信をなくしている場合も
すく
少なくありません。

ひと とく あ しょう
このような人には、それぞれの持ちように合わせて、リラックスできる状きよ
うをつくったり、て だす
手助けをしたりしましょう。



ぶんきゅうがい
10分休憩しましょうか





なん
難

びょう
病

げんいん ふ めい ち ほうほう びょう き なんびょう
原因が不明で、治りょうの方法がはっきりとわかっていない病気を難病と

いい、300 をこえるさまざまな病気があります。

て あし どう さ びょう げ
「手足がふるえたり、動作がゆっくりになったりするパーキンソン病」、

ふくつう お せいだいちょう ぜんしん きんりよく よわ
「腹痛がよく起こるかいよう性大腸えん」、

じゅう きん むりよく ひと
「全身の筋力が弱くなって、つかれやすくなる重しょう筋無力しょう」といったさまざまな人がいます。

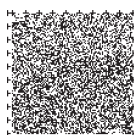
びょう き じょう こ じん さ おな びょう き じょうたい わる
病気のしょう状には個人差があるので、同じ病気でも、とても状態が悪くて

つね じょ ひつよう ひと もんだい にちじょうせいかつ おく ひと
常にかい助が必要な人もいれば、ほとんど問題なく日常生活を送っている人も

います。

がいけん ば あい おお なんびょう ひと おお
外見からはわかりづらい場合が多く、また、難病になる人も多くはないので、

り かい
なかなか理解されないといったなやみもあります。



しょうがい ひと こま 3 障害のある人が困ったこと かな おも 悲しい思いをしたこと

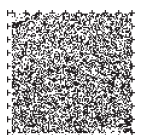
しょうがい ひと にちじょうせいかつ おな せいかつ
障害のある人が、日常生活をするなかで、みなさんと同じように生活したいのに、
ご かい けん あい て き も かんが こま かな おも
誤解やへん見、相手の気持ちを考えないことにより、困ったり、悲しい思いをするこ
とがあります。

にちじょうせいかつ なか つぎ ぼ めん み
あなたも日常生活の中で次のような場面を見たことはありませんか？

- し かくしょうがい ひと どうけん みせ はい ことわ
視覚障害のある人が、もう導犬といっしょにお店に入ろうとしたら断られた。
- ちょうかくしょうがい ひと ひつだん はなし ことわ
聴覚障害のある人が、筆談で話をしようとしたら断られた。
- し たい ふ じ ゆう ひと くるま い どうちゅう だん さ とお
肢体不自由の人が、車いすで移動中、段差があって通れなかったので、まわりに
たす もと たす
助けを求めたが、だれも助けてくれなかった。
- ち てきしょうがい ひと み め ばなし へん ひと き きんじょ
知的障害のある人が、見た目やうわさ話だけで、変な人と決めつけられ、近所の
ひと む し
人から無視されたり、さけられたりした。

しょうがい ひと き も にちじょうせい
このようなことは、障害のある人にとって、とてもいやな気持ちになり、日常生
かつ なか じ ぶん れい
活の中で自分のしたいことができなくなってしまった例です。

じ ぶん おも
もし、みなさんが自分のしたいことができなかつたらどう思いますか？



しょうがい ひと く 障害のある人とともに暮らしていくには

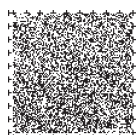
さきほどの例のように、障害のある人をいやな気持ちにしまったり、障害のある人のしたいことをできないようにしたりすることを「差別」といいます。障害のある人ときちんと話し合わないで、面どうくさいとかじゃま者だと考えて、障害のある人がしようとしていることをできないようにしたり、断ったりすることはいいけないことです。

障害のある人が自分のしたいことをしようとしたとき、困ることがあるので、解決してほしいと言われたら、その解決方法をいっしょに話し合っ、できることは何かを考えることがとても大切です。これを「合理的配りよ」といいます。

八王子市では「障害のある人もない人も共に安心して暮らせる八王子づくり条例」をつくって、「差別」を禁止し、「合理的配りよ」をしましように決めています。この取組は、今、世界の国々で進められており、日本でも広まっています。

(みなさんにもできる合理的配りよの例)

- 耳の聞こえない人とお話するときは、手話を使ったり、筆談したりすること。
- 車いすを使う人が通れるように、道路にものを置かないこと。
- 目の見えない人が、横断歩道をわたるとき、声をかけてゆう導すること。



4 暮らしやすいまち

わたし す ねん せいべつ しょうがい
私たちが住んでいるまちには、年れいや性別、障害のあるなしにかかわらず、
あんしん く くふう
だれもが安心して暮らせるための工夫がたくさんあります。

め み ひと どうろ どう てんじ
たとえば、目が見えない人のために、道路にゆう導ブロック（点字ブロック）を
せっち どうろ いきさき
設置して、道路の行先をわかりやすくしています。

しょうがい ひと ちい こ ひと じょ ひつよう ひと
トイレも、「障害のある人」「小さな子どもがいる人」「かい助が必要な人」など、
つか た もくてき ふ
だれでも使えるような多目的トイレが増えています。

えき あんないひょうじ しゃしん つか おお
また、駅やバスなどの案内表示でイラストや写真を使ったり、ひらがなで大きく
ひょうじ
表示したりして、だれもがわかりやすくなっています。

くふう しょうがい ひと こう しゃ こ
こういった工夫があると、障害のある人だけでなく、高れい者や子ども、にんしん
ひと ひと く
している人などさまざまな人も暮らしやすくなります。

わたし き じつ く
私たちがふだんあまり気にしないことでも、実はみんながいっしょに暮らし
くふう
ていめの工夫がされています。



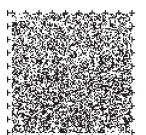
どう
ゆう導ブロック



たもくてき
多目的トイレ



あんないひょうじ
バスの案内表示



しょうがいしゃ 5 障害者スポーツについて

しょうがいしゃ しょうがい ひと かつどう しょうがい おう
障害者スポーツとは、障害のある人でもスポーツ活動ができるよう、障害に応じ
てルールなどを変こうし、用具を使う工夫などがされたスポーツのことです。

ここでは、2つのスポーツをしょうかいします。パラリンピックのしゅもく
ので注目してみてください。

ブラインドサッカー（5人制サッカー）

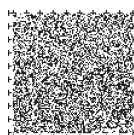
1 チーム5人で、フィールドプレイヤーは全もうの選手です。

ゴールキーパーはし かく しょうがい ひと じゃく し ひと たんとう
ゴールキーパーは視覚に障害のない人または弱視の人が担当しますが、フィールド
プレイヤーは、じょうけん おな ひかり かんぜん だん
ドプレイヤーは、条件を同じにするために光を完全にしゃ断するアイマスクをつけ
ます。

ころ おと で おと てきじん うら
転がると音の出るボールの音や、敵陣ゴール裏にいるガイド、ゴールキーパー、そ
してかんとく こえ じょうほう え じょう
してかんとくの声による情報を得て、状況ようをイメージしてプレーします。

せんしゅ も あいて む さい ご い
また、選手がボールを持った相手に向かっていく際には、「ボイ（スペイン語で“行く”
の意味）」と声をかけなければなりません。せんしゅ そんざい し き けん
選手が存在を知らせ、危険なしょうとつ
をさけるためのルールです。

べつ にんせい じゃく し せんしゅ
これとは別に、5人制サッカーには、弱視の選手によるロービジョンフットサル
というきょうぎ
という競技もあります。



ボッチャ

ボッチャは、^{じゅう ど のうせい}重度の脳性まひ（^{のう そんしょう}脳の損傷による^{うんどう き のう}運動機能の^{しょうがい}障害）などのある人の^{ひと}ために^{こうあん}考案されたスポーツです。

「ジャックボール」と呼ばれる^よ白いボールに、^{しろ}赤・^{あか}青チームがそれぞれ^{あお}6個ずつの^こ球を投げたり転がしたりして、^{ちか}いかに近づけるかを競う^{きそ きょうぎ}競技です。

男女の^{だんじょ}区別はなく、^{く べつ}障害の^{しょうがい}種類や^{しゅるい}程度によって^{てい ど}4つの^わクラスに分かれていて、^こ個人、^{じん}ペア、^{にん}チーム（^{せん}3人）戦があります。

障害により^{しょうがい}ボールを^な投げることができない人も、^{ひと}足で^{あし}キックしたり、^{たま}ランプ（^{ころ}球を^{だい}転がす^{ほ じょ ぐ}すべり台のような^{つか}補助具）を使ったり、^{じ ぶん}自分の^{い し}意思を^{じょしや}かい助者に^{つた}伝えたりすることで^{さん か}参加できます。

ジャックボールから^{とお}遠い方が^{ほう}次の^{つぎ}球を^{たま}投げることができたり、ジャックボール^じ自体を^{たい}はじいて^{うご}動かすこともできたりするため、^{こま}細かい^ひかけ引きが^う生まれます。

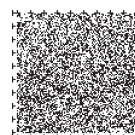
2016年^{ねん}のリオデジャネイロパラリンピックで、^{に ほん}日本チームが^{はじ}初めて^{ぎん}銀メダルを^{とく}かく得しました。



^{ていきょう にほん}ブラインドサッカー（提供：日本ブラインドサッカー協会）
^{きょうかい}



^{ていきょう にほん}ボッチャ（提供：日本ボッチャ協会）
^{きょうかい}



てん じ 点 字

てん じ 点字のよみかた

1の点 → 2の点 → 3の点 → 4の点 → 5の点 → 6の点



6つの点のいくつかが、^{てん}点筆で押されて、^おとびだしています。

ぜんぶとびだしていると、「め」の文字になります。

てん じ ほうこう
点字をよむ方向 →

おん 50音

あ	い	う	え	お
か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ
た	ち	つ	て	と
な	に	ぬ	ね	の
は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	み	む	め	も
や	ゆ	よ		
ら	り	る	れ	ろ
わ	ゐ	ゑ	を	
ん				

おと ちょうおん
のばす音 (長音)

おと おん
つまる音 (そく音)

すうじ 数字

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

おん だく音

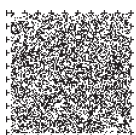
が	ぎ	ぐ	げ	ご
ざ	じ	ず	ぜ	ぞ
だ	ぢ	づ	で	ど
ば	び	ぶ	べ	ぼ

はん おん 半だく音

ば	び	ぶ	べ	ぼ
---	---	---	---	---

おん よう音

きや	きゅ	きよ	ぎや	ぎゅ	ぎよ
しゃ	しゅ	しよ	じゃ	じゅ	じよ
ちゃ	ちゅ	ちよ	ちや	ちゅ	ちよ
にや	にゅ	によ			
ひや	ひゅ	ひよ	びや	びゅ	びよ
みや	みゅ	みよ	びや	びゅ	びよ
りや	りゅ	りよ			



指文字と手話

指文字50音表



※ 相手にこの手の形が
見えるように表します

わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
を	り	ゆ	み	ひ	に	ち	し	き	い
ん	る	よ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
っ	れ	ぶ	め	へ	ね	て	せ	け	え
ー	ろ	ぱ	も	ほ	の	と	そ	こ	お

※ だく音は右に、半だく音は上に、そく音やよう音は手前に動かします。

手話

手話



朝



昼



夜



あいさつ



あさ 朝+あいさつ=おはようございます

ひる 昼+あいさつ=こんにちは

よる 夜+あいさつ=こんばんは

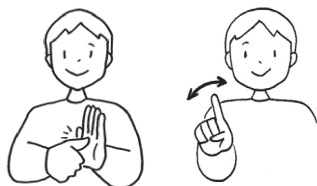
ありがとう



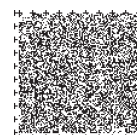
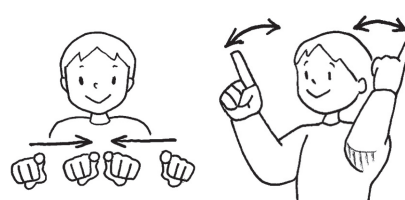
はじめまして



名前は何ですか？



いっしょに遊びましょう



わたし ことり すず
私と小鳥と鈴と

わたし りょうて
私が両手をひろげても、
お空はちっとも飛べないが、
と ことり わたし
飛べる小鳥は私のように、
じ べた はや はし
地面を速くは走れない。

わたし
私がからだをゆすっても、
おと で
きれいな音は出ないけど、
な すず わたし
あの鳴る鈴は私のように、
うた し
たくさんな唄は知らないよ。

すず ことり わたし
鈴と、小鳥と、それから私、
みんなちがって、みんないい。

かねこ どうようぜんしゅう しゅつばんきょく
『金子みすゞ童謡全集』(JULA出版局)より

タイトルである

「みんなちがって みんないい」は、
し じん かね こ し
詩人金子みすゞの詩
わたし ことり すず いっせつ
「私と小鳥と鈴と」の一節を
かね こ ちよさく ほ ぞん かい え
金子みすゞ著作権保存会のりょう解を得て
いん しょう
引用しています。

へいせい ねん がつはっこう
平成29年3月発行

はっこう は ち おう じ ふ く し ぶ しょう が い しゃ ふ く し か
発行：八王子市福祉部障害者福祉課

へんしゅう は ち おう じ し きょう いく い ん かい
編集：八王子市教育委員会

は ち おう じ し しょう が い しゃ ち い き じ り つ し えん きょう ぎ かい
八王子市障害者地域自立支援協議会

は ち おう じ も と ほん こう ちょう
〒192-8501 八王子市元本郷町 3-24-1

TEL:042-620-7245 FAX:042-623-2444

